

1.

HISTORIA HIPNOZY
W ZARYSIE

Prastare praktyki hipnotyczne

Sumerowie Hipnoza jest tak stara jak ludzkość. Zachowane pisma klinowe z krajów nad Eufratem i Tygrysem świadczą o tym, że najstarszy znany lud, który stworzył kulturę – Sumerowie – już w czwartym wieku przed Chrystusem znał hipnozę i potrafił ją stosować w taki sam sposób, jak to ma miejsce dziś.

W sławnej szkole kapłańskiej w Erech¹ od niepamiętnych czasów przechowywano księgę i wielokrotnie ją przepisywano. Zachowała się częściowo po dziś dzień. Ta księga zawiera nieodparte dowody na to, że już w tamtych czasach zwłaszcza wykształceni lekarze-kapłani leczyli chorych podczas snu za pomocą hipnotycznych sugestii. Także wtedy znane już były trzy poziomy stany hipnotycznego: lekka, średnia i głęboka hipnoza; obecnie rozróżnia się podobne stopnie hipnozy.

Indie W najstarszych pismach sanskryckich Indii, np. w księdze praw *Manusmriti*, opisano podobny podział stanów hipnotycznych. Jest w niej mowa o śnie-czuwaniu, śnie-marzeniu i śnie-rozkoszy. Autohipnoza gra współcześnie dużą rolę w zaawansowanych technikach jogi.

¹ Jedno z najstarszych i najważniejszych miast Babilonii.

Już w starożytnym Egipcie używano hipnozy jako środka terapeutycznego. Na liczącym trzy tysiące lat papirusie, tak zwanym papirusie Ebersa², zostały opisane metody, za pomocą których ówczesni uzdrowiciele stosowali hipnozę. Używane wtedy techniki są bardzo podobne do dzisiejszych. Egipcyscy kapłani byli jednocześnie lekarzami dla ludu. Wprowadzali oni w hipnozę trzymając chorym błyszczącą, metalową tarczę przed oczyma, tak aby je zmęczyć i w ten sposób wywołać hipnotyczny sen. Mamy tu do czynienia z początkami także dziś stosowanych metod fiksacyjnych³. Również przykładanie rąk, powiązane z odpowiednimi sugestiami, było wówczas znane. Zostało to przedstawione w starożytnym egipskim dokumencie: „...połóż ręce na chorym, żeby uspokoić jego ramiona, i powiedz, że ból zniknie”.

Egipt

W tamtych czasach istniały świątynie, w których mogli sypiać chorzy szukający uzdrowienia u bogów. Sławne były: świątynia Serapisa w Kanope i świątynia Izydy.

Także Grecy znali i praktykowali hipnozę podczas snu w świątyniach. Chorzy, którzy udawali się do świątyni, musieli najpierw przez pewien czas utrzymywać specjalną dietę. Przygotowania do właściwego leczenia obejmowały także wonne kąpiele i rytualne obmycia. Następnie kapłan opowiadał choremu o leczeniu, tak aby nastawić go na nadchodzące wydarzenia i zwiększyć napięcie oczekiwania. Dopiero wtedy chorzy mogli położyć się w świątyni do snu. Podczas snu kapłani szeptali każdemu choremu określone sugestie do ucha, ażeby ci pod wpływem atmosfery świątyni uaktywnili własne siły samouzdrawiania. Zanim chorzy kładli się spać, musieli ślubować, że będą stosować się do wszystkiego, co oznajmia im bogowie podczas snu. Snom w świątyniach przypisywano szczególne znaczenie

Grecja

² Georg Ebers – niemiecki egiptolog.

³ Fiksacja – natężone wpatrywanie się w jeden punkt.

i siłę uzdrowicielską. Po przebudzeniu kapłani wyjaśniali chorym znaczenie snów i napominali ponownie, by przestrzegali rad bogów.

W tamtych czasach, podobnie jak i dziś, zdarzali się chorzy, którzy nie mogli zasnąć, i dlatego też nie można było ich zahipnotyzować. Takim chorym służyli kapłani o zdolnościach medialnych, którzy podczas transu potrafili nawiązać kontakt z bogami. W sławnej świątyni w Delfach poświęconej Apollinowi na złotym, trójnogim stołku nad szczeliną w skale, z której wznosiła się para, siedziała kapłanka. Popadała ona w trans i przekazywała pytającym rady bogów. W innych świątyniach trans był osiąganym za pomocą rytualnego palenia wonnych ziół.

Na przestrzeni wieków sumeryjscy, egipscy i greccy lekarze-kapłani, jak również perscy magowie i indyjscy jogini posługiwali się hipnozą.

Rzym Rzymianie znali i uznawali osoby-media, które umożliwiały kontakt z bogami chorym i szukającym rady. Nawet filozofowie wykorzystywali sugestywną siłę hipnozy. Rzymski pisarz Porfiriusz (II w. n.e.) donosił o naukowym sporze, który toczyło dwóch filozofów – Plotyn i Olimpiusz. Uczniowie wspomnianych filozofów kłócili się między sobą, który z nich posiada większą wiedzę. W końcu Plotyn wyzwał Olimpiusza na pojedynek na „magiczną sztukę”. Ów pojedynek odbywający się w obecności uczniów obu rywali miał rozstrzygnąć spór. Plotyn podszedł blisko do Olimpiusza, kilka minut spoglądał mu przenikliwie w oczy i krzyknął głośno tak, że wszyscy obecni mogli usłyszeć: „Spójrzcie tylko, ciało Olimpiusza skręca się z bólu”. Olimpiusz natychmiast poczuł ból i zrozumiał, że Plotyn posiada mocniejsze siły duchowe niż on sam.

Hipnoza i chrześcijaństwo Stosowanie hipnozy w trakcie snu w świątyni praktykowano do pierwszej połowy VI wieku. W późniejszych czasach chrześcijańscy mnisi przejęli spadek lekarzy-kapłanów

i dokonywali cudownych uzdrowień za pomocą modlitw, wody święconej i relikwii męczenników, jak również przez przykładanie rąk. W tym procederze uczestniczyli także papieże i królowie. W Nowym Testamencie można przeczytać: „Kiedy na chorym położy się ręce, polepszy mu się...”.

Z XI wieku pochodzą pierwsze przekazy o autohipnozie u członków zakonu Hesychasten, z góry Athos. Pielęgnowali oni pewien rodzaj autohipnozy, który wywoływali przez kierowanie wzroku na własny pępek.

T.B. von Hohenheim (1493–1541), znany jako Paracelsus, nauczał, że decydującym czynnikiem wszystkich uzdrowień jest „wewnętrzny lekarz”. Donosił on, że mnisi w Karnten leczyli chorych nakazując im patrzeć w błyszczące szklane kule. Chorzy zapadali zazwyczaj w głęboki sen. Podczas takiego snu mnisi dawali chorym odpowiednie uleczone sugestie, które najczęściej skutkowały.

Paracelsus

Dopiero Inkwizycja zakazała tej formy leczenia; każdy, kto poddał się hipnozie, był narażony na niebezpieczeństwo spalenia na stosie jako wyznawca diabła.

Inkwizycja

Od magnetyzmu do hipnozy naukowej

W roku 1646 niemiecki jezuita A. Kircher (1606–1680) donosił z Rzymu w swoim dziele *Experimentum Mirabile* o „zaczarowaniu” pewnego koguta. Było to pierwsze naukowo potraktowane klasyczne zjawisko tzw. hipnozy zwierzęcej. Może być ono uznane za pierwszy przejaw „magnetyzmu zwierzęcego”, a Kircher za prekursora mesmerystów.

Athanasius

Kircher

Maximilian Hell Pewien znany astronom, także jezuita, prof. M. Hell (1720–1792) przeprowadzał liczne „kuracje magnetyczne”. Przygotowywał on magnesy o kształtach ludzkich organów i przymocowywał je na bolących częściach ciała. Wyniki były zaskakujące – uleczył około 60–70% chorych. Także ogólne samopoczucie chorych polepszało się wskutek tych kuracji.

Franz Anton Mesmer Zainspirowany przez swoich poprzedników F.A. Mesmer (1734–1815) uznał, że „do wywołania powyższych zjawisk nie jest właściwie potrzebny żaden magnetyzm: ani nieba, ani minerałów, ani żelaza”. Do magnetyzowania wystarczy jedynie działanie wychodzącego z ciała magnetyzera „fluidu”. Mesmer nazywał to zjawisko „magnetismus animalis”, a więc magnetyzmem zwierzęcym.

Z jego nazwiskiem wiąże się początek nowoczesnej historii hipnozy. Przenosił on „fluid” przez uderzenia brzegami dłoni od góry ciała chorego do dołu (nazwanymi przez niego „passami Mesmera”). W roku 1775 Mesmer wysłał do wszystkich znaczących akademii pismo, w którym wyjaśniał swoją teorię w 27 twierdzeniach. Ze względu na rewelacyjne skutki leczenia Mesmera (przede wszystkim dzięki wyzdrowieniu pianistki, która mając 4 lata oślepla), przysporzył sobie w kręgach lekarskich wpływowych wrogów – musiał uciekać z Wiednia do Paryża. Tam znalazł licznych przyjaciół oraz zachwyconych zwolenników; nawet Maria Antonina i inni członkowie francuskiego dworu byli jego pacjentami. Mesmer w swoim leczeniu nie przywiązywał wagi do zasypiania. Uważał wywołanie „leczącego przesilenia” za bardziej skuteczne.

Pacjenci siedzieli podczas jego kuracji dookoła misy wypełnionej „magnetyzującą wodą”, z której wystawały liczne pręty żelazne. Pacjenci musieli trzymać owe sztaby w rękach. W ten sposób prąd magnetyczny miał przepływać od jednego do drugiego. Na oczekiwane wyzdrowie-

nie wpływała z pewnością autosugestia powstała wskutek oczekiwania na odprężenie.

W roku 1784 na polecenie króla utworzono komisję Francuskiej Akademii Nauk, która miała sprawdzić teorię Mesmera. Komisja składała się z lekarzy: Gullotina, Jorie, Sallina D'Arceta, jak również z delegatów Akademii Nauk: Bailly'ego, De Bory'ego, Franklina, Lavoisiera.

Komisja zdyskwalifikowała teorię „zwierzęco-magnetycznego fluidu” Mesmera jako nienaukową i ją odrzuciła. Efekty leczenia Mesmera zostały przypisane sile wyobraźni chorych. Na próżno zwolennicy Mesmera argumentowali, że komisja nie sprawdziła najważniejszej kwestii, a mianowicie dlaczego „przesilenie leczące” wywołuje u zwierząt podobne reakcje jak u ludzi.

Francuskim lekarzom nie tylko zabroniono zajmowania się „mesmeryzmem”, lecz także nie pozwolono, żeby na ten temat dyskutowali z innymi pod groźbą odebrania dyplomu lekarskiego. Inni rządzący wówczas, król Bawarii, król Danii, jak również car Rosji, polecieli lekarzom w swoich krajach, by zajęli się teoretycznym i praktycznym sprawdzeniem teorii Mesmera.

Tak przedstawia się teoria mesmeryzmu i choć wywodziła się ona ze złych przesłanek, to sprawiła, że hipnozę poddano międzynarodowej naukowej weryfikacji. Mesmera można zatem nazwać pionierem nowoczesnej psychoterapii.

Podwaliny pod dzisiejszą naukę o sugestii stworzył Portugalczyk Abbé Faria (1755–1819), który w 1813 roku przybył z portugalskiej kolonii Goa do Paryża. Po studiach hipnotycznych zjawisk w Indiach doszedł do przekonania, że do wywołania hipnotycznego snu nie jest potrzebny fluid hipnotyzowanego, jak sądził Mesmer, ale decydujące znaczenie ma sugestia. Jego publiczne wystąpienie, jak również dzieło z 1819 roku *De la cause du sommeil lucide en etude sur la nature de l'homme* wzbudziły duży podziw.

Abbé Faria

W tym dziele określił on hipnotyzera jako „koncentratora”, hipnotyzowanego jako „koncentrującego się”, a hipnotyczny sen jako „koncentrację” lub jako „*sommeil lucide*”. Jego metoda hipnozy polegała na tym, że po prostu podchodził do chorego, patrzył mu przenikliwie w oczy i nagle wołał: „Zaśnij!”. Prawie 50% chorych popadało przy tym w hipnozę. Faria był pionierem hipnozy poprzez strach, którą później zajmował się w „*La Salpêtrière*” J.M. Charcot.

James Braid W roku 1841 decydujący krok w kierunku dalszego rozwoju hipnozy uczynił angielski okulista James Braid (1795–1860) z Manchesteru. Był on świadkiem eksperymentów szwajcarskiego magnetyzera Lafontaine’a. Ponieważ obejrzone fenomeny wydawały się mu mało wiarygodne, sam zajął się nimi gruntownie z zamiarem zdemaskowania Lafontaine’a.

W tym celu jako obiekty badań Braid wykorzystywał swoją żonę, przyjaciela Walkera i służącego. Ku zaskoczeniu udało mu się te trzy osoby wprowadzić w hipnotyczny sen za pomocą trzymanego przed oczami na wysokości nasady nosa błyszczącego guzika. Ta metoda była mu znana jako chirurgowi – okuliście; koncentracja na błyszczącym przedmiocie wywołuje zmęczenie.

Braid nazwał ten sztuczny sen hipnozą (z greckiego *hypnos* = sen)⁴ oraz rozwinął na podstawie własnych teorii dość prosty sposób wprowadzania ludzi i zwierząt w hipnozę. Umieszczał w odległości około 20 cm od oczu hipnotyzowanego błyszczący przedmiot, np. pryzmat, i za pomocą prostej koncentracji bez jakichkolwiek sugestii słownych wywoływał w większości przypadków po kilku minutach początek hipnozy. W latach 1842–1843 ukazało się dzieło życia Braida *Neurohypnology or the rational of nervous*

⁴ Dzisiejsze rozumienie pojęcia hipnozy zostało zapoczątkowane przez Braida.

sleep considered in relation with animal magnetism. Niestety, także on stał się dla swoich kolegów lekarzy jedynie pośmiewiskiem.

Paryski lekarz A.A. Liébeault poddał eksperymenty Braidy ponownym badaniom i uznał je za słuszne. Już w 1866 roku wydał dzieło „Sztuczny sen i podobne stany”. Również ono nie wzbudziło zainteresowania.

Dopiero po wielu latach profesor Hypolyte Bernheim (1843–1919) z uniwersytetu w Nancy zwrócił uwagę na znaczenie teorii Liébeaulta. Zajmował się nią intensywnie przez wiele lat i w 1866 napisał książkę poświęconą sugestii i jej zastosowaniu. Swoje podejście wprowadził w klinice medycznej w Nancy. Razem z Liébeaultem stworzył „szkołę Nancy”, a wraz z nią zapoczątkował naukowe stosowanie hipnozy.

Jednym z uczniów tej szkoły był Zygmunt Freud – twórca psychoanalizy. W tym samym czasie nad badaniem i zastosowaniem hipnozy pracowali także inni znani lekarze: August Forel, a także pierwsi następcy „szkoły Nancy”, Emile Coué i Ch. Baudouin.

Emile Coué (1857–1926) rozwinął naukę o autosugestii. Uznał on, że w gruncie rzeczy hipnoza jest zawsze autohipnozą. Hipnotyzer wywołuje u osoby hipnotyzowanej jedynie mniej lub bardziej silne wyobrażenie zamierzonego oddziaływania, które jest realizowane dzięki autohipnozie. To on stwierdził: „To nie wola jest bodźcem dla naszego postępowania, lecz siła wyobrażeń”. Coué wywnioskował, że każdy człowiek może się sam zahipnotyzować i wyjaśniał swoim pacjentom, że wyleczenie ich chorób jest osiągalne dzięki autosugestii. Coué powiedział: „Nauczcie się sami siebie leczyć, możecie tego dokonać, ja sam jeszcze nikogo nie wyleczyłem. To w was leżą takie możliwości. Zawołajcie swojego ducha na pomoc, pozwólcie mu służyć waszemu psychicznemu i cielesnemu zdrowiu. On przybędzie.

A.A.

Liébeault

Hypolyte

Bernheim

Szkoła

Nancy

Zygmunt

Freud

Emile Coué

On was wyleczy, będziecie silni i szczęśliwi”. Polecał swoim pacjentom, by rano i wieczorem powtarzali dwadzieścia razy następujące zdanie: „Każdego dnia, w każdej sprawie idzie mi coraz lepiej i lepiej”.

Jean Martin Charcot J.M. Charcot (1825–1893) był ordynatorem w klinice psychiatrycznej „La Salpêtrière” w Paryżu i profesorem anatomii patologicznej. Jako neurolog cieszył się międzynarodową sławą. Napisał wiele odkrywczyczych prac o chorobach nerwowych. Charcot mocno przeciwstawiał się „szkole Nancy”. Reprezentowany przez niego kierunek hipnozy został nazwany „szkołą paryską”. Rozbieżność poglądów obu szkół tłumaczył fakt, iż „szkoła Nancy” eksperymentowała z normalnymi ludźmi, podczas gdy pacjentami Charcota byli psychicznie chorzy. Sam doszedł do wniosku, że hipnoza jest sztuczną histerią. Zajmował się on różnymi technikami hipnotycznymi, przede wszystkim stosował jednak strach jako sposób na wprowadzenie w stan hipnozy. Używał tzw. bawełny strzelniczej, nagle wybuchającego światła wapiennego oraz uderzał mocno i nieoczekiwanie w gong. Przestraszeni chorzy popadali grupowo w stan hipnotyczny. Także on jest autorem sentencji „Leczenie jest kwestią wiary”.

I.P. Pawłow Zaslugą rosyjskiego badacza I.P. Pawłowa (1849–1936) jest zgłębienie innych problemów hipnozy. Pawłow eksperymentował ze zwierzętami. Swoim sławnym eksperymentem z psem rzucił światło na cielesno-psychiczne zjawiska i dowiódł, że hipnoza i sugestia są normalnymi procesami życiowymi. Dzięki temu uwolnił w końcu hipnozę od aury tajemniczości.

Pawłow przeprowadził swój eksperyment w następujący sposób: umieścił przed psem sporą porcję mięsa i stwierdził, że zwierzę reaguje wzmożonym wydzielaniem śliny. Jednocześnie naciskał każdorazowo ten sam dzwonek i powtarzał ten proces wielokrotnie. Po pewnym czasie wy-

starczał już tylko dźwięk dzwonka, żeby wywołać u psa wzmożone ślinienie, choć nie widział on mięsa.

Po dalszych próbach Pawłow przedstawił wyniki swoich badań. Stwierdził, że: „Każdy trwający lub systematycznie powtarzający się bodziec, który przez odpowiednie drogi nerwowe osiągnie określony punkt w korze mózgowej, prowadzi wcześniej bądź później do wymuszonej senności, a następnie do snu lub hipnozy”.

Pawłow przywiązywał dużą wagę do odróżniania odziedziczonych „odruchów bezwarunkowych” od nabytych w trakcie życia „odruchów warunkowych”. Za pomocą teorii Pawłowa o odruchach warunkowych udało się eksperymentalnie przebadać obszar ludzkiej nieświadomości, przede wszystkim zaś zautomatyzowanych mechanizmów wyższych i najwyższych czynności nerwowych.

Współcześnie na szczególne zainteresowanie zasługuje I.H. Schulz. Ten badacz rozwinął szczególną metodę autohipnozy, tzw. „trening autogeny”. Pochodzące z greki słowo „autogen” oznacza „samowywołujący”. Pierwszym celem tego treningu jest skoncentrowane, samoistne odprężenie, a więc odprężenie poprzez koncentrację i wpływ na samego siebie. Główne działanie polega na podwyższonej koncentracji, opanowaniu, samowychowaniu i znaczącym spotęgowaniu własnej sprawności. Wraz z postępami w treningu udaje się wywierać duchowy wpływ na funkcjonalne i organiczne dolegliwości, gdyż wiele z nich jest spowodowanych wewnętrznym zeszywnieniem i niepokojem.

I.H. Schulz

Profesor Schulz opisał 6 podstawowych ćwiczeń:

1. Ociężałość (odprężenie mięśni).
2. Ciepło (odprężenie układu naczyniowego).
3. Serce (uspokojenie serca).
4. Oddychanie (uspokojenie oddechu).
5. Splot słoneczny (regulacja organów brzucha).
6. Głowa (ochłodzenie czoła).

Dokładnie określone zostały również pozycje, w których trening autogenny powinien być przeprowadzany:

1. Leżenie.
2. Siedzenie w fotelu.
3. Pozycja woźnicy dorożki.

W zaawansowanej formie treningu dochodzi do przeżywania wewnętrznego, symbolicznego obrazu, w który nasza nieświadomość przekształca odczuwaną sytuację.

L.M. LeCron Do dalszego rozpowszechniania hipnozy we współczesnym świecie przyczynił się Leslie M. LeCron. Ten amerykański specjalista uczył na swoich kursach technik medycznej hipnozy tysiące lekarzy i psychologów. Jego prace, szczególnie „Autohipnoza i hipnoza” oraz „Autohipnoza” pozwoliły licznym czytelnikom zapoznać się z prostymi, ale skutecznymi metodami hipnozy. Także on przyczynił się do tego, że uprzedzenia wobec hipnozy stały się mniej powszechne.